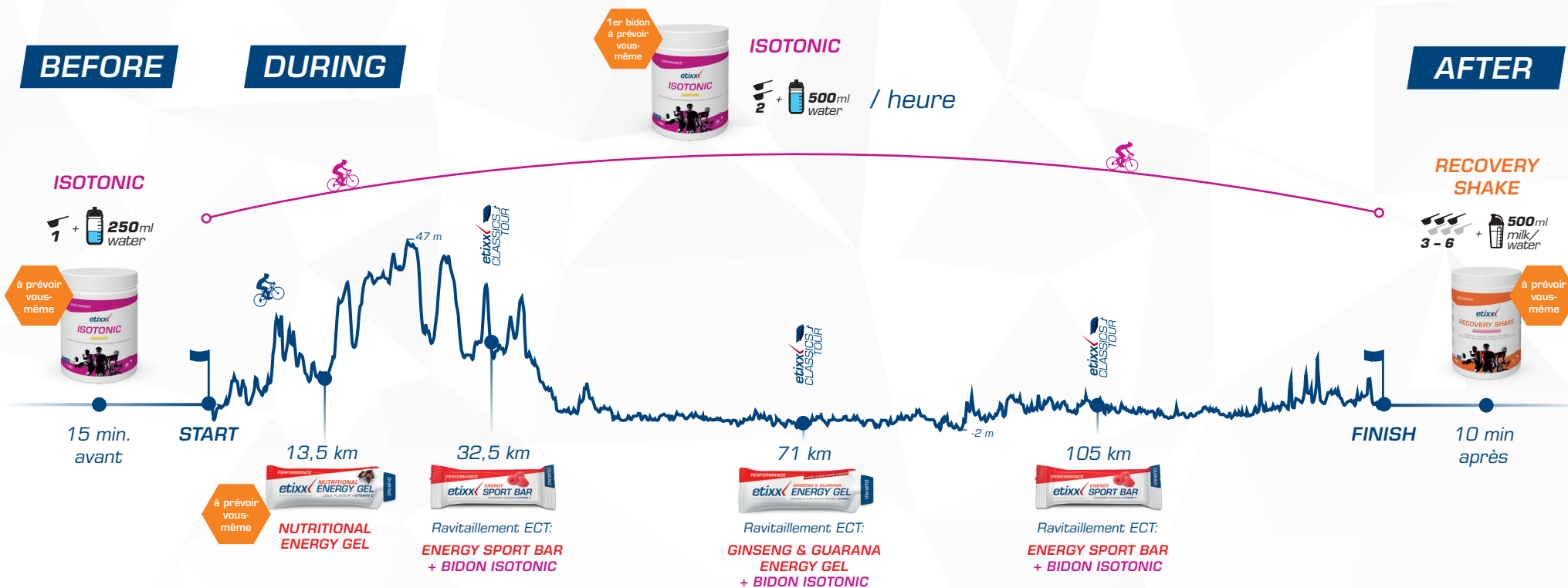


▲ 313 altimètres



PREHYDRATE & PREFUEL:



Petit déjeuner:

- pain blanc avec du miel ou de la confiture.
- Optionnellement: Carbo-Gy comme thé de fruits (chaud)



15 min. avant: 250 ml d'Isotonic

HYDRATE & FUEL:



Boire suffisamment pendant l'exercice: 125 à 150 ml toutes les 15 min.



Consommer 60 g* d'hydrates de carbone par heure
*Peut éventuellement être augmenté jusqu'à 70, 80 ou 90 g/heure

REHYDRATE + REFUEL + RESTORE:



10 min après: 500 ml recovery shake

Se réhydrater (1,5 x votre perte de poids) pour compenser la perte d'électrolytes et de fluide (Isotonic/eau)



2 à 3 h après: manger un plat de récupération (par ex. du poisson ou de la viande avec des pâtes/du riz et des légumes)